

# ウォーキング大会を開催します

イベント開催期間：2024年1月1日(月)～2024年2月29日(木)

エントリー期間：2023年12月15日(金)～2024年1月10日(水)

チーム作成期間：2023年12月15日(金)～2023年12月31日(日)

個人向け健康ポータルサイト **「MY HEALTH WEB」** で参加できます。まだ登録されていない方は、今すぐ **「MY HEALTH WEB」** を登録してください。

## 実施概要

- 参加対象者は、グンゼ健康保険組合の被保険者・任意継続被保険者となります。
- 参加方法は、個人戦およびチーム戦です(エントリーを行うと個人戦に、その後はチーム戦にも併せて参加ができます)。
- チーム戦では、1つのチーム(3～10人)にのみ参加することができます。
- 歩数の記録方法は、スマートフォンアプリ「MHWアプリ」の歩数連携機能、および手入力でMYバイタルに記録してください。歩数連携機能は裏面をご覧ください。  
両方使用されている場合は、大きい値がランキングに反映されます。
- 1日の歩数は、「**15,000歩**」を上限とします。
- エントリー前の歩数は、集計対象外です。

## 賞品

**参加賞：1,000円分のQUOカードPayがもらえる**

(個人戦にエントリーし、50日以上歩数を記録した方が対象)

**30～49日以上歩数を記録した方はQUOカードPay500円になります**

- ◆個人賞：イベント開催期間中、総歩数240,000歩(目安として30日×8,000歩)以上の方に追加で「**QUOカードPay**」
- ◆チーム賞：イベント開催期間中、1日あたりの平均歩数上位5チームの参加者にさらに追加で「**QUOカードPay**」

## MY HEALTH WEB の登録はこちらから

<https://gunze-kenpo.mhweb.jp>



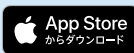
- ①以前、送付しました通知書に記載されている「ログインID」「初期パスワード」を入力してください。  
「ログインID」「初期パスワード」が不明な場合は、再発行できます。

[https://gunze-kenpo-oauth.mhweb.jp/oauth/pw\\_remind/reissue](https://gunze-kenpo-oauth.mhweb.jp/oauth/pw_remind/reissue)



- ②入力後、本登録画面に遷移しますので、「新しいパスワード」と「メールアドレス」を入力してください。  
※パスワードは、「半角の数字・英大文字・英小文字」をすべて使用し、「8文字以上16文字以内」で登録してください。記号は使用できません。また、生年月日など他人に推測されやすい文字列は避けてください。
- ③入力後、再度ログイン画面に遷移しますので、「ログインID」「新しいパスワード」を入力してください。

## アプリのダウンロードはこちらから



※不明な点につきましては、裏面下の「ヘルプデスク」へご連絡ください。

## 参加方法(個人戦)

- ① MHWにログイン後、トップページ内の「歩Fes.エントリー受付中」のバナーを選択し、エントリーページに進みます。
- ② エントリーページでは「ニックネーム」を入力し、「エントリーする」を選択します。
- ③ エントリーが完了します。  
これで、個人戦へのエントリーが完了しました。チーム戦に参加する場合は、裏面をご覧ください。



# 参加方法(チーム戦)

## A チームを作成する(チーム戦: 3~10人、作成期間: 12月31日まで)

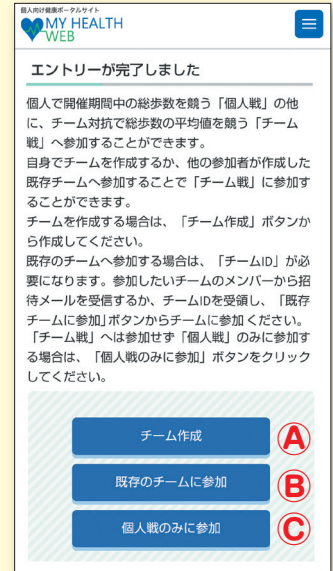
- ① チームを作成してチーム戦に参加するには、エントリー完了ページの「チーム作成」を選択します(画面のAを選択してください)。
- ② チーム名称を入力し、「チームを作成する」を選択します。
- ③ チームの作成が完了します。完了後、チームIDが付与され、チーム戦への参加が完了します。メンバーにチームIDを伝えて、チームに招待しましょう。

## B 既存のチームに参加する(チーム戦: 3~10人、12月31日までは参加や脱退が可能)

- ① 既存のチームに参加するには、エントリー完了ページの「既存のチームに参加」を選択します(画面のBを選択してください)。
- ② 参加したいチームのメンバーから受領したチームIDを入力し、「チームに参加する」を選択します。
- ③ 既存チームへの参加とチーム戦への参加が完了します。

## C 個人戦のみに参加する

- ① 個人戦のみに参加するには、エントリー完了ページの「イベントページへ」を選択します(画面のCを選択します)。



## バイタルデータの連携について

スマホアプリに記録された歩数や血圧などのヘルスケアデータを、過去最大30日分「MYバイタル」に記録・更新することができます。記録・更新は任意のタイミングで行います。

### ■ iPhone の場合

※すでにMHWアプリをお使いの方は、「ヘルスケア」アプリを起動して⑦以降の作業を行ってください

- ① 「MHWアプリ」をインストール
- ② インストール後、「MHWアプリ」を起動
- ③ 保険証に記載の【保険者番号(06260020)】を入力して送信
- ④ 通知設定のダイアログが表示されるので、任意で設定を行う
- ⑤ 画面の指示に従って「かんたんログイン」の設定を行う
- ⑥ 「かんたんログイン」設定後、「登録してログイン」を選択すると設定完了のダイアログが表示されるので、「MYページへ」を選択
- ⑦ 自動的に「ヘルスケア」アプリが起動されるので、「すべてのカテゴリをオン」「すべてをオンにする」等を選択した後「許可」(機種によっては表示なし)を選択
- ⑧ 「ヘルスケア」アプリとの連携設定が完了し、ヘルスケアデータが取得される



### ■ Android の場合

#### <初めてアプリを使う場合>

- ① 「MHWアプリ」をインストール
- ② インストール後、端末の「Google Fit」を起動(端末に入っていない場合はダウンロードしてください)
- ③ 使用するアカウントを選択し、「(アカウント名)で続行」を選択
- ④ 画面の指示に従って設定を行い完了させる
- ⑤ 設定完了後、画面右下の「プロフィール」を選択表示されたら、上部の「設定(歯車マーク)」を選択
- ⑥ 「記録の設定」の「アクティビティの記録」と「位置情報の使用」をオンにする



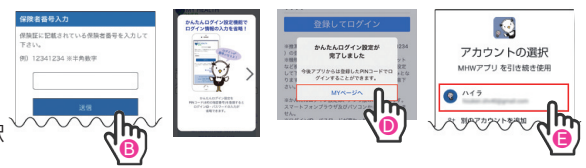
#### <すでにアプリを入れて使用している場合>

- ※ストレージの消去をする必要があります  
 ※「かんたんログイン」を設定している場合は、設定が解除されますので、ストレージの消去後に再設定を行ってください  
 ※ストレージを消去しても、MHW内のデータは削除されません
- ① 端末の「設定」から「アプリと通知」を選択
  - ② アプリの一覧から「MHWアプリ」を選択
  - ③ 「ストレージ」を選択
  - ④ 「ストレージを消去」を選択



## 共通

- 終了後「MHWアプリ」を起動
- 保険証に記載の【保険者番号(06260020)】を入力して送信
- 画面に従って「かんたんログイン」の設定を行う
- 「かんたんログイン」設定完了後、「登録してログイン」を選択
- 設定完了のダイアログが表示されたら「MYページへ」を選択
- アカウント選択のダイアログが表示されるので、「Google Fit」で設定したアカウントを選択
- 位置情報とセンサーデータへのアクセスを「許可」し、設定が完了



「MHWアプリ」でログインすると「バイタルデータ(歩数等)連携確認ダイアログ(※)」が表示されます(1日1回/当日初回ログインのみ)

※ダイアログでは右記が選択できます。

【連携する】  
【今は連携しない】  
【次からは表示しない】



**注意** 初回はヘルスケアデータの取得に時間がかかる場合があります  
位置情報・センサーデータは、移動距離を取得するために必要となります

下記の他社登録商標・商標をはじめ、記載の会社名、システム名、製品名は各社の登録商標または商標です。なお、本文中では、TM、®マーク等は明記しておりません。  
 ※Apple、Appleロゴ、iPad、iPhone、Safariは、米国及び他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。 ※iPhone商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。 ※Google、Android、Google Chrome、Google Playは、Google Inc.の商標です。 ※Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です。 ※「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

操作方法などわからないことはこちらへご連絡ください

**MY HEALTH WEB ヘルプデスク TEL:03-5213-4467 (平日 9:00~17:00)**